



Médecins sans tabou



LE DR RAMY AZZOUZ, MÉDECIN AU CENTRE ANTI-POISON DE LILLE VOUS DÉVOILE TOUS LES SECRETS SUR LE PROTOXYDE D'AZOTE!



PR DERAMCOURT: SA VIE, SON OEUVRE, IL SE CONFIE !



DEFI SANG LIMITE

POUR DEVENIR UN HEROS RENDEZ-VOUS LE 15-16 OCTOBRE A LA FAC DE MEDECINE!






UNE MULTITUDE D'ARTICLES QUI VONT VOUS PLAIRE!

Édito

Après une édition de Septembre qui a cartonné (2500 formats papiers et plus de 1000 téléchargements), le journal M.S.T revient pour votre plus grand plaisir !

Nous espérons que l'engouement va continuer car vous êtes notre motivation à continuer.

Ce mois-ci, retrouvez de nouveaux rédacteurs ainsi que la participation d'un médecin sénior !

Jouez à notre jeu concours pour gagner 2 places de post partiels (MED2/3 ou PACES au choix) sur notre page Facebook (ci-dessous). Abonnez-vous !

Et enfin si voulez publier un article, un dessin ou une caricature, n'hésitez pas à nous l'envoyer, vous aurez peut être une bonne surprise!

Une très bonne lecture à vous!



ACEML, Journal MST



journal.mst@aceml.com



<https://www.aceml.com/journal/>

SOMMAIRE

3. Un Homme, une Histoire
5. Quoi de Neuf Docteur?
7. Dossier du mois
8. Quand je serai grand, je serai...
9. The Chronic
10. Une Blouse et une Plume
11. Science et Toc'
12. Mon Asso'
13. Neurchi de Gelules
14. J'ai joué, J'ai aimé
15. La Goutte d'Encre Internationale
17. La Goutte d'Encre Locale
18. L'Horoscope de Mama
19. La BD de Laure

REMERCIEMENTS

Rédacteur en chef: Maher Salman

Rédacteurs : Clément Baie, Ramy Azzouz, Shanice Valsaint, Valentine Martin, Romain Delcroix, Louis Guenal, Aurélien Grossemy, Aude Mosio, Pierre Defives et Zacharie Sadek.

Illustratrices: Laure Albrecht et Flore Dendievel

Chargées de communication: Lila Muchembled et Maher.S

Un Homme, Une Histoire

Pr. Deramecourt

Neurologue, Assesseur en PACES, Professeur d'histologie, chercheur et j'en passe... Découvrez qui se cache réellement sous ces différents chapeaux.



Parcours et Profession



Pour ceux qui ne le savent pas, quelle est votre spécialité médicale, pourquoi l'avoir choisie ?

Depuis 2005, je suis Neurologue au Centre Mémoire de Ressources et de Recherche du CHU de Lille, et mon activité clinique concerne donc la maladie d'Alzheimer et les maladies cognitives et comportementales apparentées.

J'ai choisi la neurologie lors de mes stages hospitaliers. J'ai rapidement trouvé cette discipline passionnante et en plein essor (imagerie du cerveau, recours aux biomarqueurs, essais thérapeutiques, progrès dans l'accompagnement médicosocial...)

Un jour, quand j'étais externe, j'interrogeais une dame qui se plaignait de problème pour trouver et comprendre les mots. Au moment où je lui demande de dessiner une horloge (c'est un test classique), elle me regarde avec étonnement et me demande « c'est quoi une horloge ? ». Elle avait oublié le sens de mots simples qui devenaient pour elle totalement incompréhensibles. Avec une grande fascination devant ce syndrome neuropsychologique, je venais de découvrir ce que l'on appelle une démence sémantique, une maladie neurodégénérative rare responsable de l'atrophie sélective de la région temporale gauche du cerveau, en en même temps ma vocation clinique !

Quel a été votre parcours afin de devenir PU-PH ?

Tous vos professeurs vous diront que c'est un long parcours ! J'ai d'abord découvert la neuropathologie quand j'étais interne, c'est-à-dire l'analyse histologique du tissu nerveux. En effet, les patients suivis au centre de la mémoire ont la possibilité de faire le don de leur cerveau au moment de leur décès et nous constituons ainsi une banque de cerveaux de très grande qualité au niveau national et international depuis le début des années 90. Cela a l'intérêt de confirmer le diagnostic de leur maladie et de participer aux recherches.



Je me suis donc formé à la neuropathologie que je pratique toujours régulièrement dans le laboratoire du Pr Maurage. Cela m'a permis de faire de la recherche de qualité, de publier dans de grandes revues, d'enseigner la neurologie et l'histologie, encadrer des étudiants en neurosciences, et puis de soutenir sa thèse de sciences puis mon HDR (Habilitation à diriger des recherches).

J'ai également passé un an dans un laboratoire de recherche en neuropathologie vasculaire à Newcastle upon Tyne au nord de l'Angleterre, une année passionnante ! J'ai finalement passé le concours de PUPH en Histologie en 2015.

En quoi consiste votre rôle d'Assesseur en PACES ?

C'est une fonction qui demande beaucoup de temps ! Je gère le parcours des étudiants depuis leur inscription en PACES jusqu'à leur stage d'initiation aux soins pour les heureux reçus. J'élabore l'emploi du temps, je fixe les dates importantes avec le Doyen.

Les périodes les plus stressantes sont sans doute celles où l'on élabore les sujets du concours avec les enseignants. Je suis responsable de la mise en forme des sujets avant de les envoyer en reprographie. Et il ne faut rien laisser passer, pas une coquille !

La publication des résultats est toujours un moment émouvant, qui me renvoie au moment où j'ai vu que j'avais été reçu au concours de PCEM1 en 1995 avec mes amis ! A l'époque, il n'y avait pas encore de téléphones portables, et nous avions du trouver une cabine téléphonique dans la rue pour prévenir nos familles...

Chaque année des étudiants vous retrouvent à Gayant pour le concours, quel est votre rôle durant ces quelques jours et votre état d'esprit (stress, excitation...). Quelle est la chose la plus difficile à coordonner ou à gérer lors de cet événement ?

Là encore, tout est une question d'organisation et de timing, et chacun a sa mission ! Nous préparons le concours bien en avance avec nos gestionnaires de la scolarité, les responsables de blocs et les surveillants ! Je suis responsable de la mise à disposition des sujets pour chaque bloc, de la réception des copies (et il ne faut surtout pas en perdre une, vous l'imaginez !) Il y a toujours des imprévus comme les coupures d'électricité, des étudiants en panique qu'il faut rassurer, et toujours surveiller l'horloge !

Un Homme, Une Histoire

Avez-vous une anecdote drôle/marquante lors d'un concours ou de vos enseignements?

En cours, je suis toujours ému de croiser dans l'amphithéâtre mes propres professeurs comme le Pr Fontaine, le Pr Drizenko et le Pr Mauroy !

Un dimanche que je passais dans une station de la côte d'Opale, une demoiselle m'aborde subitement et me tend une barquette de fraises. Elle avait trouvé un job d'été chez un marchand voulait juste me remercier de ce qu'elle avait appris avec mes cours !

Quelle est la plus grande fierté de votre carrière ?

Dans ce métier, il faut avoir de petites fiertés tous les jours. La reconnaissance de ce que l'on fait est bien rare, vous verrez ! Je crois être un médecin humain, apprécié de ses patients, un enseignant discret mais efficace.

Je crois faire une bonne médecine lorsque, même quand je viens d'annoncer une mauvaise nouvelle à un patient est sa famille, nous nous quittons avec un sourire et une poignée de main chaleureuse qui exprime la confiance.



Passions



Quelles sont vos occupations actuelles en dehors de la médecine (sportives, culturelles...) ?

Je cours le plus régulièrement possible, j'entretiens mon niveau de piano, j'ai la chance d'avoir un vaste jardin à entretenir... C'est varié mais le temps me manque !

En vacances, j'ai une prédilection pour l'Italie, un pays aux ressources naturelles et culturelles inépuisables. Je passe du temps avec ma famille, c'est important pour moi. Etudiant, je pratiquais régulièrement la randonnée, c'est plus difficile à organiser désormais, mais j'apprécie toujours les balades au grand air...



Comment arrivez-vous à concilier toutes vos activités en même temps ? Des conseils pour vos étudiants afin de rentabiliser leur temps?

Faites les choses avec passion ! Prenez du plaisir ! Aller en cours, ce n'est pas une perte de temps, ne négligez pas le talent de vos enseignants ! En sortant de l'amphi, vous connaîtrez déjà 80% de ce que l'on vous demande de retenir !

La transmission orale est essentielle dans nos métiers médicaux, sachez profiter de vos stages sur le terrain, c'est là que vous trouverez votre vocation, c'est toujours une histoire de rencontre !



Etudiants



Avez-vous un petit mot/conseil/encouragement pour vos étudiants en PACES afin de surmonter les difficultés de cette première année?

Aucun conseil ne remplacera la motivation et le travail régulier. Il y a beaucoup d'étudiant en PACES pensent qu'il suffit d'apprendre par cœur, c'est une erreur. La moindre structure cellulaire, la moindre protéine a une fonction et une pathologie qui lui est associée. Les anecdotes scientifiques ou cliniques que l'on donne en cours sont là pour favoriser l'apprentissage.

J'espère sincèrement que le prochain système d'accès aux études de santé sera un progrès pour les étudiants. En tout cas nous faisons de notre mieux pour garantir l'équité des chances tout en maintenant un niveau d'étude d'excellence.

En tant que professeur, quel regard portez-vous sur les différentes actions de notre association ainsi que leur utilité (bal, revue, ...) ? Des conseils ou des choses à améliorer ? Aurons-nous la chance de vous y retrouver cette année?

Les associations étudiantes sont indispensables à la vie de notre Faculté. Vos élus étudiants ont beaucoup de mérite à participer à la vie institutionnelle. Concernant le Tutorat en PACES, j'espère qu'il pourra encore gagner en qualité dans le nouveau système. Quant aux traditions, j'y attache beaucoup d'importance. Je serai ravi d'y prendre part un peu plus !

Une cartouche sur le proto...

Quels effets et risques ?

Un peu d'histoire

Le protoxyde d'azote (N_2O) est découvert en 1772 par Joseph Priestley. Vers la fin du XVIII^{ème} siècle, on retrouve la notion de sa première utilisation dans les foires.

En 1961, ses effets analgésiants et anxiolytiques sont utilisés en obstétrique. En 1988, cette molécule obtient son classement parmi les médicaments antalgiques. Depuis 2001, le N_2O bénéficie d'une autorisation de mise sur le marché (AMM) et est commercialisé comme produit de santé.

Ce gaz est par ailleurs utilisé dans l'industrie comme gaz propulseur, notamment pour les aérosols de crème chantilly. Ce sont actuellement ces cartouches qui font l'objet d'un détournement d'usage. Elles contiennent chacune 8 grammes de protoxyde d'azote, soit 4 litres de gaz à la pression atmosphérique. L'usage détourné du protoxyde d'azote est connu depuis longtemps, mais ces dernières années, et plus encore ces derniers mois, les cas d'abus et de dépendance sont en hausse avec des conséquences graves.

Le nombre de cartouches consommées peut être élevé par soirée, des consommations de 500 à 2000 cartouches/semaine sont rapportées dans la littérature scientifique.

Mécanismes d'action

Ce gaz est dépresseur du système nerveux central avec un effet dose-dépendant. L'absorption par voie pulmonaire est très rapide, la concentration cérébrale est proche de la concentration inhalée, en moins de cinq minutes. Il ne subit aucun métabolisme et est éliminé par voie respiratoire en quelques minutes. Quatre types d'effets sont mis en évidence :

Effets anesthésiques : Inhibition non compétitive de la neurotransmission glutamatergique excitatrice sur les récepteurs NMDA.

Effets analgésiques : stimulation de la libération endogène d'opioïde par le système nerveux

Effets euphorisants et hallucinogènes : inhibition du récepteur NMDA similaire à la kétamine.

Effets toxiques : inactivation irréversible de la vitamine B12 par oxydation de son noyau cobalt



La consommation de gaz hilarant explose en France : le "proto", en ...
LCI - 21 sept. 2018
Ensuite, il suffit de transvaser le protoxyde d'azote dans un ballon de baudruche grâce à un "cracker", un mini-siphon coloré que l'on peut ...



Gaz hilarant : en médecine, les «soirées proto» font partie du folklore
Le Parisien - 18 déc. 2018
Lycéens et étudiants sont de plus en plus nombreux à inhaler du protoxyde d'azote, un gaz contenu dans les siphons à chantilly. Les filières de ...

Effets recherchés

- Euphorie, conscience accrue, crises de fou rire, dissociation, excitation, Hallucinations, augmentation des effets des autres drogues, diminution de la douleur et de l'anxiété.
- Apparaissent en 10sec voir 1min maximum, disparaissent en 2min environ

Effets supplémentaires

- Diminution de la réponse physiologique à l'hypoxie
- Confusion, nausées, étourdissements
- Troubles de la mémoire et de l'apprentissage pendant 5min
- Conduite altérée pendant 30 min

Effets sur le long terme

- Paresthésie
- Troubles praxiques
- Effets biologiques

Le protoxyde d'azote, une drogue ?

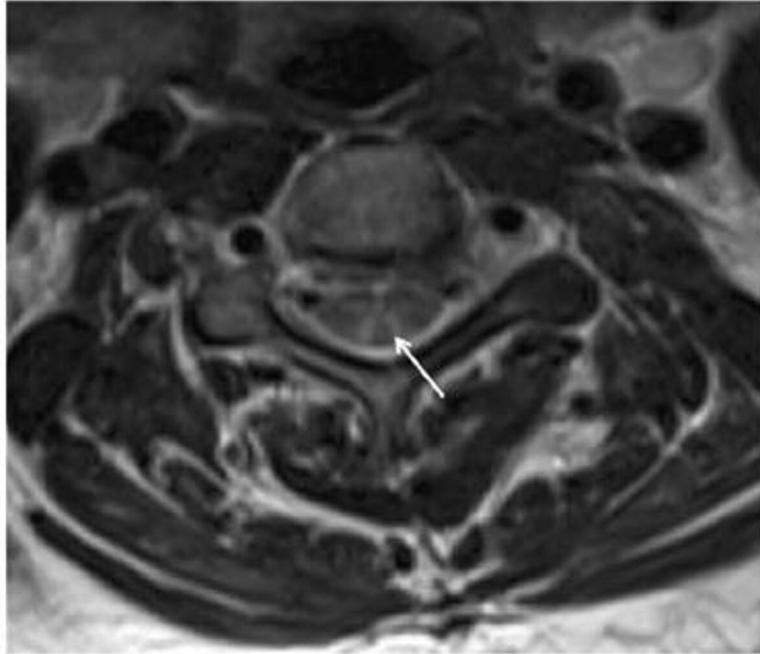
La consommation du protoxyde d'azote induit des risques à court terme et à long terme.

Lors de la prise, il existe un risque de lésions thermiques lors de la libération du gaz, allant jusqu'à l'œdème pulmonaire quand la cartouche est inhalée directement. On note également un risque d'hypoxie, compliquée de chutes, de pertes de connaissance et d'inhalation de vomissements, voire de troubles du rythme. Les réactions paradoxales ne sont pas rares, à type d'attaques de panique. Enfin, le protoxyde d'azote potentialise les effets des autres drogues et de l'alcool.

Après quelques semaines de consommation, d'autres risques surviennent. La consommation chronique peut se compliquer de troubles de l'humeur, d'addiction, d'hallucinations. Surtout, les lésions liées au déficit en vitamine B12 sont plus fréquentes, et certaines sont irréversibles : ataxie, troubles praxiques, anémie macrocytaire, thrombopénie. Les lésions neurologiques s'expliquent par une dégénérescence par démyélinisation, objectivable en IRM.

Protoxyde d'azote (ou gaz hilarant) : une étude souligne l'explosion de ...
Franceinfo - 20 déc. 2018
populaire dans les années 90, lors du danger du « gaz hilarant »
Le danger du « gaz hilarant »
Exhaustif - La Croix - 20 déc. ...
... une étude souligne l'explosion de ...
... free parties et des technivais, le protoxyde ...
... an ...

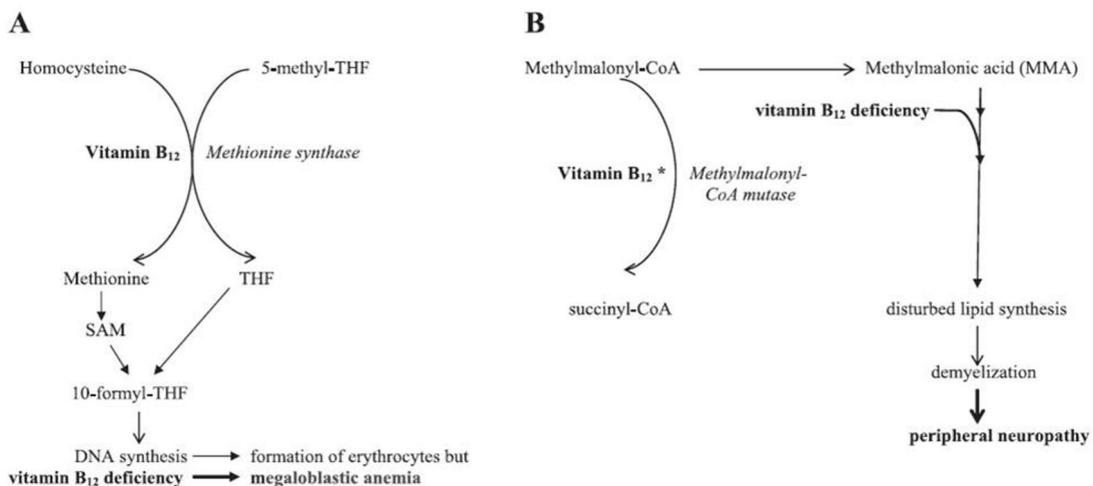
Une cartouche sur le proto...



Coupes sagittale et axiale d'IRM : on observe des hypersignaux T2 signant une lésion dégénérative du cordon spinal

Quelle prise en charge ?

La supplémentation en vitamine B12 est indispensable, néanmoins son efficacité est limitée sur les lésions neurologiques déjà installées. D'autres pistes sont évoquées, comme la supplémentation en méthionine. Une prise en charge médicale est recommandée chez les consommateurs chroniques afin de dépister et traiter les complications de cette intoxication. De nombreux interlocuteurs sont à votre disposition, du médecin traitant au centre de santé des étudiants de l'université.



Dossier du mois

Le défi Sang-limite

Pas besoin d'être un super héros pour sauver des vies, un geste simple suffit, venez donner votre sang le 15-16 Octobre et le 11- 12 février à la fac de médecine.

Le petit mot de notre Vice Présidente SGS

Peux tu nous expliquer ce qu'est le défi Sang limite (DSL)?

"Le « défi sang limite » c'est un concours national organisé par les Corps de toutes les facs de médecine et de pharmacie et par l'ANEMF (association nationale des étudiants en médecine de France).

Le but du concours étant d'être la fac qui a récolté le plus de dons du sang, plasma, plaquette et moelle osseuse dans l'année. C'est dans ce but qu'on organise des collectes à la fac avec l'EFS (établissement français du sang) mais il faut savoir que lorsqu'on va donner son sang à la maison du don à Lille le don compte aussi dans le défi sang limite !

À Lille il y a deux ans on était classé deuxième !"

Les PRINCIPALES conditions pour donner son sang

Nous vous donnons les principales conditions mais il y en a d'autres plus spécifiques que vous pouvez trouver sur le site <https://dondesang.efs.sante.fr> :

- Avoir entre 18 et 70 ans.
- Peser plus de 50kg.
- Ne pas avoir donné son sang dans les 8 semaines, ses plaquettes dans les 4 semaines ou son plasma dans les 2 semaines qui précèdent le don du sang.
- Etre en forme et ne pas être à jeun (Essayez de manger avant votre don)
- Ne pas être enceinte et ne pas avoir accouché dans les 6 mois.
- Absence d'intervention chirurgicale (votre dernière intervention chirurgicale ou examen endoscopique doit remonter à 4 mois minimum. Si vous avez subi des soins dentaires, il existe aussi des délais : 24h pour le traitement d'une carie ou un détartrage, et une semaine après une extraction ou un traitement de racine.)
- Tatouages ou piercings : ils doivent dater de 4 mois minimum.
- Antibiotiques et infections : il est primordial de ne pas avoir pris d'antibiotiques au cours des 2 dernières semaines, ni d'avoir eu d'infection (angine, fièvre, bronchite, etc.) dans les 6 jours précédant le don.
- Ne pas consommer de drogues.

Déroulement du don de sang

1/ L'accueil: A votre arrivée, vous êtes accueilli(e) par un agent d'accueil qui enregistre votre dossier et vous remet un questionnaire à remplir, composé d'une cinquantaine de questions. Il est CONFIDENTIEL!

2/ L'entretien prédon : A l'occasion d'un entretien confidentiel, un médecin ou un(e) infirmier(e), spécialement habilité(e) pour cela, étudie vos réponses au questionnaire et le complète avec vous si besoin.



DEFI SANG LIMITE

3/ Le prélèvement A l'issue de l'entretien, il peut être nécessaire de réaliser un test pour déterminer votre taux d'hémoglobine et confirmer votre aptitude. Cela concerne principalement les nouveaux donneurs et les personnes qui n'ont pas donné depuis plus de 2 ans.

Le don de sang s'effectue en position allongée. Le prélèvement est réalisé et surveillé par un(e) infirmier(e) (CELA NE FAIT PAS MAL). Il dure environ 10 minutes.

Le volume prélevé varie entre 420 et 480 ml, prescrit en fonction de votre poids.

4/ Le repos et la collation offerte.

Recommandations après le don

- Garder le pansement 2h
- Ne pas fumer pendant 2h
- Boire beaucoup d'eau dans la journée
- Bien manger, ne pas sauter de repas
- Pas de sport intensif pendant 48h.

Mais il faut également contacter l'EFS après un don si:

- Signes d'infection (fièvre) jusqu'à 15 jours après votre don (le produit sanguin issu de votre don sera alors détruit afin de ne pas être transfusé à un patient)
- Information médicale importante non transmise lors de l'entretien prédon.
- Gêne ou malaise ressenti dans les jours qui suivent le don.

Le Don de sang, ils vous en parlent

"Je m'appelle Emmanuelle, j'ai déjà donné 3 fois mon sang. C'est en PACES que j'ai donné pour la première fois, dès que j'ai eu 18 ans, car on y accorde beaucoup d'importance dans ma famille. En effet, la sœur de ma grand-mère a eu un accident très jeune, son bras a été arraché et du sang de son père lui a été directement transfusé. J'ai donc compris depuis toute petite l'importance du don du sang et j'essaie alors de donner le plus régulièrement possible !"

Emmanuelle Morival- Med3

"Je m'appelle Luc, je donne mon sang depuis mes 18 ans (mon premier don étant en PACES, au DSL). Depuis j'ai donné 8 fois mon sang et 4 fois mon plasma. Je trouve ça navrant que de nombreuses personnes ne donnent pas leur sang par flemme alors qu'un don du sang permet en général de sauver 3 vies.. À mon sens, donner 30 minutes tous les 2 mois est un tout petit geste avec pourtant de belles conséquences. Pensez également à donner votre sang l'été, où les réserves sont basses, et à donner votre plasma qui est souvent en pénurie. Si un jour vous en avez besoin, vous serez reconnaissants envers ces donateurs, alors pensez à ceux qui en ont besoin dès aujourd'hui"

Luc Premji- Med4

Le Saviez-vous?

- Vous pouvez aussi donner votre plasma, vos plaquettes, votre moelle osseuse... afin de sauver des vies, que vous soyez donneur de sang ou pas ! Toutes les infos sur le site de l'EFS.
- Le Défi Sang Limite l'année dernière c'est:
 - 434 personnes prélevées en février
 - Parmi eux 187 nouveaux donateurs!! Bienvenue dans la Fam'
- En France pour répondre à la demande des malades, on a besoin de **10 000 DONNS PAR JOUR!**
- 1 million de malades sont soignés chaque année grâce au don de sang.
- Chaque patient reçoit en moyenne 5 produits sanguins labiles (PSL).

Quand je serai grand, je veux être....

Médecin Urgentiste

Hélène Manche est interne en médecine d'urgence. Elle nous explique les raisons qui l'ont poussée à choisir cette spécialité, et nous en livre les secrets !

• La médecine d'urgence, selon Hélène :

Dans un service d'urgence :

Ma spécialité consiste dans un premier temps à écouter et entendre la plainte du patient. En effet nous sommes une spécialité qui fait partie des **premières lignes de recours**. Quand je rentre dans le box d'un patient ou chez un patient (lors d'une sortie smur) je suis tout d'abord une **oreille** qui essaie au mieux de comprendre le motif de consultation. Je laisse le temps à mon patient d'exprimer sa plainte, de la formuler avec ses mots puis j'essaie de le guider à travers mes questions pour préciser la symptomatologie afin de laisser émerger des hypothèses sur le diagnostic.

"Ma spécialité consiste à écouter et entendre la plainte du patient"

Dans un second temps j'**examine** et j'**observe** mon patient dans ses réactions. A l'issue de ce premier contact je demande des examens complémentaires et je fais mes premières prescriptions. Selon les résultats des examens demandés je vais pouvoir affirmer ou éliminer mes hypothèses. Si mon diagnostic est fait j'initie la prise en charge initiale (antibiothérapie, hydratation, anticoagulation...) j'informe mon patient puis je l'oriente soit vers un retour à domicile soit vers un service spécialisé dans sa pathologie.

En sortie SMUR :

La façon de prendre en charge diffère lorsqu'il s'agit d'une sortie SMUR.

Tout d'abord selon le **lieu** de l'intervention : domicile, lieu public. Il faut **savoir s'adapter** à l'**environnement** ce qui peut parfois être difficile si les lieux sont étroits, sombres, humides.

Il faut également savoir respecter l'**intimité** du patient et gérer l'afflux de personnes autour de lui (famille ou population générale). Lorsqu'il s'agit d'une prise en charge à domicile, avec les proches sur les lieux, il ne faut pas hésiter à mettre la famille dans une pièce à part, sans les oublier, afin d'éviter de leur infliger du stress supplémentaire.

"Il faut savoir s'adapter à l'environnement tout en respectant l'intimité du patient"

La prise en charge en pré hospitalier ne nous donne pas les mêmes commodités que l'hospitalier bien que nous travaillons en partenariat avec les pompiers, les ambulanciers qui nous sont d'une grande aide. L'objectif en France est avant tout de **stabiliser le patient** pour ensuite le transporter vers le centre et le service adapté.

Il faut savoir que toute sortie SMUR ne conduit pas forcément à un transport vers un centre d'urgence.



• Pourquoi avez vous choisi cette spécialité ?

Je me sentais continuellement stimulée intellectuellement, je ne m'ennuyais pas. J'ai toujours aimé le fait de travailler en équipe, d'avoir un plateau technique avec accès facile aux examens qui permettaient d'avancer aisément sur la prise en charge.

Pourquoi finalement la médecine d'urgence ?

1) Premièrement pour les **relations humaines** ! J'aime les gens et communiquer, j'aime le fait d'en apprendre chaque jour tant sur le plan médical que sur le plan humain. *En effet chaque personne, chaque plainte est différente, chaque prise en charge est personnalisée.*

2) Secondairement, c'est une spécialité très **polyvalente**. La **stimulation intellectuelle** est importante. D'un patient à l'autre on doit mobiliser des connaissances complètement différentes... j'aime le fait de ne pas oublier les différents aspects des spécialités qu'offre la médecine. De plus en médecine d'urgence la polyvalence se fait aussi sur son activité propre. En effet un jour on se retrouve en SMUR, le lendemain à l'UHCD, 3 jours après au circuit court, puis au lit porte et pour les hôpitaux de périphérie on est même amené à gérer le déchoquage médical. Je trouve qu'il n'y a **pas de lassitude pas d'ennui**.

"C'est extrêmement varié aucune journée ne se ressemble !"

3) C'est une spécialité de **gardes**. Je trouve que ça offre une belle combinaison avec la vie personnelle : en effet on ne travaille pas tous les jours on peut donc organiser notre temps libre pour vaquer à d'autres occupations : le sport, les voyages ...

C'est une spécialité pleine de richesses sur tous ses aspects.

• Selon vous, cette spécialité est elle difficile ? Pourquoi ?

Oui, je pense que c'est une spécialité difficile. Elle impose un rythme soutenu mais il faut passer au dessus, rester patient, garder une vivacité d'esprit pour mener à bien les prises en charge. Ce n'est vraiment pas simple, il faut que notre corps et notre esprit s'habituent à ce rythme non physiologique. De plus il faut savoir jongler entre toutes les connaissances, s'adapter à chaque profil de patient et ça dans un temps relativement court. C'est difficile de penser à tout, mais en même temps extrêmement stimulant.

• À quel type de personne conseillerez vous cette spécialité ?

Je pense qu'il faut avoir une **personnalité dynamique**, un **esprit vif**, une **grande réactivité** et de la **patience**.

• Avez vous un dernier mot pour les étudiants en médecine ?

La médecine d'urgence est une nouvelle spécialité en plein essor qui est très prometteuse, avec une formation complètement centrée sur l'Urgence. **Allez voir par vous même pour vous faire votre opinion!** (c'est le meilleur conseil que je puisse donner !)

Une dernière chose, surtout ne vous laissez pas influencer et faites ce que vous aimez.

Votre épanouissement et votre bien-être avant tout !

Bonne continuation à tous les étudiants, je vous souhaite de trouver votre voie

The Chronic

Nous l'avions vu dans l'édition précédente, les Français se sont emparés dans les années 1990 de la house et de la techno pour fabriquer un courant inédit : la French Touch. Si certains disent que celle-ci s'est arrêtée fin 90/début 2000, il est également possible de dire que la French Touch n'est toujours pas morte.

Part 2 : 2000 - Now

Dans la forme que nous l'avions décrite dans la précédente édition, la Touche Française semble en effet en déclin début 2000, où après les explosions de Daft Punk, Air, Etienne de Crécy, Cassius, etc, on assiste à une inondation de house fade et toutes copiées les unes sur les autres. La musique électronique est globalement atteinte aussi, puisque l'on voit la résurgence du rock et du punk avec des groupes comme The Strokes, Phoenix, qui pulvérisent les charts.

Sauf que le coq n'est pas mort. Vous l'avez compris dans la Chronic de Septembre, la French Touch finalement, c'est une capacité à s'inspirer et distiller les courants musicaux du moment pour les sublimer électriquement. Et c'est ainsi que débarquent début 2000 des artistes comme **Vitalic**, **Justice**, **DJ Mehdi**, qui naviguent dans un courant plus proche de l'electronica et de l'italian disco que de la house originelle. Et bien évidemment, cela fait mouche, puisque de nombreuses tracks de qualité sont produites. Chez Justice on peut noter la fameuse reprise de Simian : We Are Your Friends, et chez Vitalic Poney Pt. 1. Chez les "géants" aussi on note une transition. Après un homework aux intonations très axées techno, Daft Punk sort en 2001 **Discovery**, un album sans précédent où le duo a subtilement mélangé la pop et le disco.

Depuis, la French Touch a véritablement changé le paysage électronique mondial. Depuis bientôt 20 ans, et de plus en plus, aucun festival sans au moins un producteur français en tête d'affiche. En tête, le label **Ed Banger**, créé par **Pedro Winter** (aka Busy P), ancien manager des Daft Punk et actuel manager de Justice. Dans ce label, on y trouve toute la pépite française qui a fait bouger toute la deuxième moitié des années 2000 : Justice, DJ Mehdi, Surkin, Para One, Kavinski, Mr Oizo (Quentin Dupieux pour les cinéphiles), etc.

Et maintenant, en 2019 ? Et bien on a assisté, grâce aux facilités actuelles dans la création de sons, à une explosion d'artistes, et pas les plus ridicules. **Fakear**, **La Femme**, **Thylacine**, **Rone**, **Gesaffelstein**, **Darius**, **FKJ**, sont autant de jeunes artistes dont les noms doivent sûrement vous évoquer quelque chose et qui remplissent les affiches de festival depuis quelques années. Tous dans leur style, pour la plupart bien loin de la house originelle de 1990, ces artistes gardent toujours l'esprit de la touche française : l'inspiration des courants musicaux actuels et leur sublimation. Donc non, la French Touch n'est pas morte, car plus qu'un courant musical, c'est une philosophie qui a su rester au sommet de la musique électronique mondiale.



Flat Eric : toi le premier jour de stage.

(Crédit : les inrocks)

L'album du mois

Ce mois-ci, j'ai décidé de vous parler d'un album sorti cet été, Smooth Big Cat de DOPE LEMON. Et ce n'est pas tant pour vous parler de l'album en particulier que pour vous parler de son auteur.

DOPE LEMON, c'est un side project de Angus Stone, des fameux Angus and Julia Stone. Alors que ces derniers nous donnent une jolie pop fleurie, ce side project a une tonalité très folk et psychédélique, a en juger déjà par ses pochettes d'album.

Pour profiter pleinement DOPE LEMON, allongez vous sur votre lit, sur un tapis, dans l'herbe ou encore dans les bras d'un(e) autre. Fermez les yeux et laissez la magie opérer.

Dans cet album, Smooth Big Cat, pas de mauvaise surprise. Alors je vous laisse l'essayer, et ne soyez pas surpris si un rire, une larme ou un soupir s'échappe : c'est qu'Angus Stone a bien fait son travail.

Les sorties de la rédac'

Comme tous les mois, la sélection des concerts que nous vous recommandons !

- **Last Train** à l'Aeronef le 10/10 : 20€. T'aimes le rock ? Tu n'as donc aucune excuse pour ne pas y aller !

- **Little Big** au Splendid le 21/10 : 28€. After en SMUR à prévoir.

- **Blood Red Shoes** au Grand Mix le 29/10 : 14,8€. Perso, j'y serai ! **Coup de coeur de la rédac.**

Une recommandation ? N'hésitez pas à nous en faire part ! :)

La playlist du mois

Chaque mois on vous concocte une playlist d'une dizaine de sons de tout genre à découvrir. Crois-moi, que de la bonne cam. Tu peux la trouver à cette adresse : bit.ly/2181hSt. Clique, appuie sur play et enjoy !

Une Blouse et une Plume

Les couleurs de la vie de Lorraine Fouchet

"Je dois savoir si chaque matin est un choix, ou au contraire, un destin imposé."

Résumé

Fraîchement débarquée de sa Bretagne natale à Antibes pour devenir la dame de compagnie de Gilonne, Kim est frappée par la complicité qui unit cette ancienne actrice, au caractère bien trempé, à son fils unique Côme.

Quelle est donc sa surprise quand elle découvre, au hasard d'une conversation téléphonique, que le fils de Gilonne est mort... Ce jeune homme est-il un escroc, ou ses intentions sont-elles sincères ? Et pourquoi Gilonne, qui n'est pourtant pas sénile, le fait-elle passer pour son fils ?

Guidée par sa curiosité et son attachement pour ces deux êtres cabossés par la vie, Kim se lance dans une enquête, afin de démêler le vrai du faux, et de faire la lumière sur la personnalité du « vrai » Côme, disparu dans des circonstances mystérieuses. Les apparences sont parfois trompeuses, et la vérité peut être plus douloureuse que le mensonge...

Ce que j'ai aimé

J'ai découvert Lorraine Fouchet à travers ce roman qui présente des personnages attachants, bien que l'écriture soit assez simple.

La protagoniste, Kim, est une jeune femme ayant beaucoup souffert pour son âge : sa mère est décédée à sa naissance, son père est inconnu, et au début du roman, sa grand-mère qui l'a élevée décide de mettre fin à ses jours volontairement par un suicide assisté.

Ce départ soudain qu'elle ressent comme un abandon lui fait remettre en question la vie : vaut-elle vraiment le coup d'être vécue ? C'est à travers des thèmes tels que la vieillesse, la maternité, la fin de vie, les secrets de famille, que Kim va trouver ses réponses aux côtés de Gilonne. Cette femme qui choisit de vivre sa vieillesse, sans vraiment la toucher du doigt, va lui redonner foi en la vie grâce aux rencontres qu'elle lui permettra de faire.



On a tous entendu quelqu'un dire qu'il avait peur de vieillir, de mourir, et en tant qu'étudiant en médecine, ce sont forcément des sujets auxquels nous serons confrontés un jour.

A travers ce roman, nous sommes spectateurs de la reconstruction de Kim après le départ de sa grand-mère et surtout de l'acceptation de son choix. Il me semble indispensable dans notre formation de prendre du recul vis-à-vis de certaines situations, afin de mieux les appréhender quand nous devrons y faire face. Ici, Lorraine Fouchet nous offre un aperçu du vécu de la vieillesse, qui peut être très différent d'une personne à une autre, du deuil, et même si dans ce cas l'histoire est romancée, cela nous permet d'élargir notre vision des choses.

Quelques citations...

"Nous sommes tous nés, nous allons tous mourir, je vais juste prendre un peu d'avance. Autrefois, si un patient inquiet me demandait : "Je vais mourir, docteur ?", je lui répondais : "Oui, et moi aussi, mais pas aujourd'hui, parce que je vais vous soigner et vous guérir". La mort est inéluctable et ne dure qu'une seconde. Alors que la vie est parfois interminable."

"Vieillir est un privilège que l'on peut accepter ou refuser. A chaque seconde, on choisit d'être là, ici et maintenant. On assume d'enlacer le monde."

Pour aller plus loin...

Lorraine Fouchet, Les couleurs de la vie, Paris, Editions Heloïse d'Ormesson, 2017, 400p.

Interview de l'auteure par La Fringale Culturelle : https://www.youtube.com/watch?v=_0XnuYa_57c

Science et Toc'

Le transhumanisme: REALITE OU SCIENCE-FICTION ?

Aussi étrange que cela puisse paraître, de nombreux scientifiques tout à fait sérieux pensent aujourd'hui que le problème qui préoccupe l'humanité depuis les origines, celui de la mort, n'appartient plus à la mythologie, à la religion ou à la philosophie, mais à la médecine et à la biologie, plus précisément aux « NBIC » – nanotechnologies, biotechnologies, informatique et cognitivisme ou sciences du cerveau et de l'intelligence artificielle. Autant d'outils sensés révolutionner notre mode de vie et servir le « transhumanisme ».

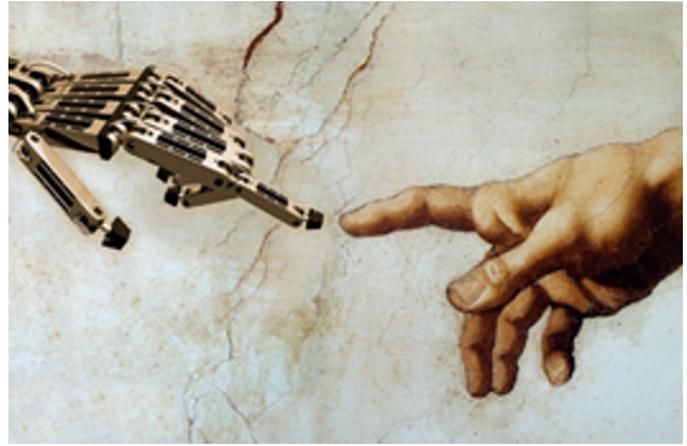
Qu'est-ce que le transhumanisme ?

Le transhumanisme est un courant de pensée, désormais international, prônant l'usage des sciences et des techniques, dans le but d'améliorer l'espèce humaine, en augmentant les performances physiques et mentales de l'Homme. Il considère en outre certains aspects de la condition humaine tels que le handicap, la maladie, le vieillissement ou la mort subie comme inutiles et indésirables.

A ce titre, il interroge et il inquiète... Une telle révolution est-elle pertinente ? Quel pont tracer entre fantasmes et réalité ? Le Surhomme de Nietzsche serait-il enfin à portée de main ?

L'Homme augmenté

En 2004, le gouvernement britannique octroie au citoyen Neil Harbisson le statut officiel de cyborg. Ce jeune artiste souffrant d'achromatopsie est devenu la première personne au monde à disposer d'un œil robotique lui permettant d'entendre les couleurs ! Le dispositif est composé d'une caméra montée sur une antenne, dressée sur la tête de Neil Harbisson. Le principe est simple : la caméra capte les fréquences des couleurs se trouvant face à elle et les envoie à une puce qui les convertit en temps réel en ondes sonores. Le dispositif en contact avec le crâne de l'artiste provoque des vibrations que ce dernier peut recevoir et interpréter, fournissant ainsi un indice des couleurs qui se trouvent devant lui. En 2010, Neil Harbisson et Moon Ribas créent la Fondation Cyborg, une organisation internationale pour aider les êtres humains à devenir des cyborgs.



L'idée suggère que le transhumanisme, souvent diabolisé par l'opinion commune, pourrait pourtant être gage d'une meilleure qualité de vie. Vie qu'il espère voir se prolongée autant que possible.

Le fantasme de l'immortalité

Financé par l'Union européenne, le « Human Brain Project », implanté à Genève, vise à créer un superordinateur capable de reproduire le comportement d'un véritable cerveau humain. Les chercheurs pourront ainsi mieux comprendre les maladies neurodégénératives. Le projet repose sur la création d'une simulation numérique totale d'un cerveau humain. On sait par ailleurs que Google, s'intéresse déjà à la lutte contre le vieillissement au travers du projet Calico. Ray Kurzweil, directeur de l'ingénierie de Google et figure du transhumanisme, prédit ainsi que « l'immortalité serait accessible à l'être humain » dès 2045. Il est indéniable que de tels projets imposent une réflexion majeure sur notre rapport au temps et au sens que la vie revêt (ou pas, libre à toi, ô nihiliste !). N'est-ce pas le sentiment de la finitude, du temps qui passe, qui nous pousse à l'action, nous extrait de notre paresse naturelle et nous contraint pour ainsi dire à édifier des œuvres, à construire des civilisations ?

Quelles conséquences ?

Bien entendu, ces progrès susciteront des réactions d'hostilité sans nombre, de la part des religions d'abord, qui risquent d'y perdre une grande part de leur raison d'être et qui d'ores et déjà sont toutes hostiles aux manipulations du vivant. Sur le plan éthique, ensuite : face à ces nouveaux pouvoirs de l'Homme sur l'Homme, les familles seront loin d'être à égalité. La mort de la mort coûtera cher, du moins dans un premier temps, et les différences de fortune seront dans ces conditions moins supportables que jamais puisqu'elles deviendront tout simplement question de vie ou de mort. Sur le plan démographique encore : comment éviter la surpopulation si les humains ne mouraient plus ? Faudra-t-il se résoudre à renoncer à la procréation, à vivre dans un monde sans enfants, ou bien coloniserons-nous d'autres planètes ? Mais c'est aussi sur un plan proprement métaphysique que la question du sens de la vie se posera sans doute davantage et autrement que par le passé : que signifieraient une vie indéfinie, un humain privé ou quasiment privé de son rapport à la finitude ? Oui, tout cela est vrai et si, comme le pensent la plupart des chercheurs, la « mort de la mort » n'est pas une utopie lointaine, mais une réalité à portée de main, ces questions, n'en doutons pas, se poseront très vite.

Mon Asso'

ELECTION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

C'est quoi le Conseil d'Administration ?? : Le CA est la principale instance dirigeante de la Corpo. C'est lui qui est chargé de valider les actions et les projets conduits par le Bureau de l'Asso, ainsi que les différents budgets. Il discute également de l'actualité de la Faculté ainsi que des grandes réformes qui touchent nos études. Il se réunit à peu près un soir par mois (chose importante : il y a des bonbons et à boire ☺)



Comment se passe l'élection ? : Chaque promotion choisit six étudiants pour les représenter au Conseil.

A l'issue de l'élection, une formation sera organisée pour aider les nouveaux entrants au Conseil à comprendre un peu plus le fonctionnement de l'Asso

Vous pouvez déposer votre candidature dès à présent au Corposhop ou l'envoyer à secretaire@aceml.com !

L'élection aura lieu le 15 octobre 2019 dans la cafétéria du hall !

RETOUR SUR LA RENTREE : L'ACEML ETAIT PRESENTE POUR ACCOMPAGNER LES ETUDIANTS :

- Par les interventions des membres du Bureau en amphithéâtre de PACES, MED-2 et MED-3
- Par la publication en ligne et la distribution du numéro de rentrée de MST
- Par l'organisation d'une semaine inédite de pré-rentrée du Tutorat PACES, qui a permis à de nombreux étudiants de se familiariser avec la Faculté et les matières du premier quadrimestre
- Par la reprise du Tutorat PACES avec l'introduction nouvelle de l'Anatomie
- Par l'organisation d'un Laser Game, la mise en place d'un photomaton et d'un stand d'information pour les JIVE, le 12 septembre dernier !
- Par l'organisation d'un Barbecue de rentrée à l'occasion des 4èmes Foulées de la Médecine
- Par la réunion de rentrée de l'Hôpital des Nounours, le 23 septembre dernier, qui a permis le recrutement d'une partie de l'équipe

POINT INFO : L'ANEMF

Association Nationale des Etudiants en Médecine de France



C'est l'association qui regroupe l'ensemble des **Corpos** et des **élus étudiants en médecine de France**. Elle coordonne de grandes actions de santé publique (Défi sang limite, Hôpital des Nounours...), ainsi que les actions de l'ensemble des Tutorats PACES de France. Elle négocie et travaille avec les universités, les ministères et les parlementaires à l'élaboration et la mise en place des réformes des études médicales et du système de santé, et prend position dans l'application des grandes avancées économiques, sociales et sociétales qui traversent notre pays.

Elle est dirigée par des **administrateurs** (cette année Imane et Zach) qui votent des motions à chaque fois qu'ils se réunissent en congrès (7 à 8 congrès par an). Ces motions permettent au **Bureau National de l'ANEMF** d'agir et de travailler à la réalisation des objectifs cités précédemment !



Neurchi de GELULES

Après un premier article compilant une partie du pire, nous avons décidé cette fois d'apporter un discours plus nuancé car bien sûr qu'il existe de bons stages avec un bon encadrement et suscitant même des vocations ou en tout cas, questionnant l'étudiant concerné sur ces hypothèses post-ECN. En tant que modérateurs et étudiants en médecine, nous sommes touchés de lire ça et on se souhaite de vivre un tel stage ! Et bien sûr, il en existe toujours de mauvais...

"Bref, je suis passé en médecine"

En fait non pas bref, puisqu'il faut être honnête et bien je vais être honnête et dire ce que j'ai sur le coeur :

- 0% encadrement
- 0% enseignements
- 0% interrogatoire mais 100% de patients qui n'en peuvent plus de raconter 10 fois leur loooooooooongue histoire donc abord pas toujours facile...
- 0% feeling
- 0% consultations
- 100% stress
- 100% d'humiliation lors des présentations
- 100% de frustration quand on ne vous laisse pas vous exprimer pleinement mais selon la vision d'un seul homme
- 100% de séjours qui durent 2 jours en hospit complète...
- 100% ordi
- 100% administratif
- 100% d'oedèmes après les visites tellement c'est long
- 100% d'ulcères après les visites tellement c'est long"

"Le meilleur stage de mon externat"

Une équipe médicale comme paramédicale très accessible et qui nous considère comme un membre de l'équipe
 Stage très formateur qui nous fait adopter certains réflexes de prise en charge. Vous prenez en charge vos patients seuls du début à la fin tout en étant systématiquement séniorisés à la fin, ce qui est à la fois autonome et rassurant. Possibilité de sutures, plâtres, réductions de luxations, MCE [...] Je recommande +++"

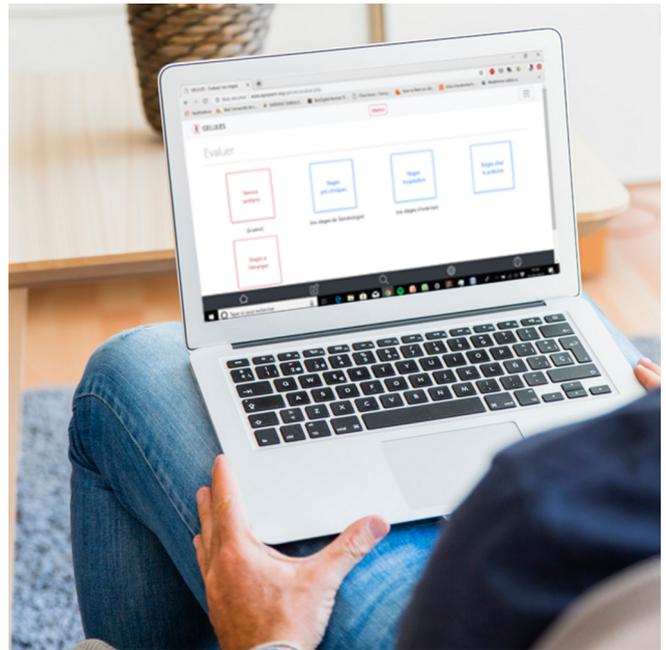
Nota Bene :

GELULES ou Guide En Ligne Unifiant Les Evaluations de Stages est un site internet géré par l'APEASEM, par des étudiants et anciens étudiants pour permettre une évaluation libre des stages et la prise en compte de vos avis par l'administration vis-à-vis des terrains pouvant poser problème. Le site permet aussi à tous les étudiants, du MED2 à l'interne de lire les avis des autres étudiants ayant été sur le stage avant lui pour se faire une idée de ce qui l'attend.

Il est à noter que toutes les évaluations se font de manière anonyme et seule l'équipe de modération a accès aux profils des utilisateurs.

Les auteurs des commentaires ont été contactés et ont tous donné leur accord pour la publication de ceux-ci. Nous rappelons que l'ensemble des commentaires recueillis n'engagent que leurs auteurs.

La publication sur GELULES fait l'objet d'une fine régulation par les modérateurs, de ce fait, nous vous rappelons de respecter les règles de l'espace commentaire.



"Ce médecin a vraiment à coeur de vous transmettre son métier"

"Je pense que ça sera mon meilleur stage d'externat. Je n'ai aucun point négatif à apporter à ce stage (sauf peut être la fin de journée, mais ayant fait le stage au T3 cela n'était pas gênant) .
 Le médecin est très pédagogue, il pose énormément de questions, il nous pousse dans nos retranchements pour réfléchir et trouver les solutions nous même.
 Très formateur car c'est l'externe qui mène l'interrogatoire, l'examen clinique, pose le 1er diagnostic et propose la thérapeutique.
 Pratique assez variée, beaucoup de pédagogie (de tout âge), il fait également des suivis de grossesse, pansement, dépistage, consult psy, etc.
 L'évaluation de fin de stage est une mise en situation avec le 2ème médecin du cabinet qui joue le rôle de patients, situation très drôle (j'étais morte de rire tout le temps de la consultation).
 L'ambiance est ultra agréable, on pose les questions que l'on veut, les patients sont adorables, le med G nous amène au resto ^^
 Je ne partais pas du tout avec l'idée d'envisager Med G plus tard mais après ce stage je me pose vraiment la question car ce médecin a vraiment à coeur de vous transmettre son métier."





J'ai joué, j'ai aimé

Theme Hospital

Salut tout le monde !
Cette fois on s'attaque à un jeu de mon enfance : Theme Hospital sorti sur PC en 1997.



Conseils et astuces

Le jeu n'est pas toujours très intuitif alors voici quelques conseils : **METTEZ DES FENETRES** quand vous construisez vos salles, achetez toujours un extincteur, une poubelle, une plante et un chauffage.

Ecoutez (enfin lisez) bien ce que dit le docteur en bas à droite, il explique quelle personne s'occupe de quelle salle/machine (vous comprendrez qu'une salle de psychiatrie sans psychiatre ça sert moyen)

Le jeu est à prendre avec humour pour se détendre et poser son cerveau sur le côté de la table donc ne vous inquiétez pas quand même.

Si vous voulez vous le procurer, il existe des tutos sur internet pour chercher cette perle ou bien sur la plateforme Origin pour 5€ (sur PC)

Ah ! Et pour garder votre prime "aucun décès dans l'année" n'oubliez pas de renvoyer les malades sur le point de mourir pour qu'ils puissent mourir chez eux et pas chez vous :).



C'est quoi le jeu ?

Theme Hospital est un jeu de gestion qui simule la direction d'un hôpital. Vous avez des niveaux ou stages dans lesquels vous devez créer votre hôpital et amasser le plus de money pour gagner. Vous devrez donc construire des salles de repos, de soin, une pharmacie, embaucher du personnel, découvrir de nouvelles maladies et médicaments, faire face à des catastrophes naturelles et j'en passe, digne des plus grands épisodes de Grey's Anatomy. Le jeu est très rétro mais a un potentiel comique à s'en rouler par terre.



Marie-Chantal <3

Nous voici à l'unique raison de pourquoi ce jeu est magique : l'hôtesse Marie-Chantal (ce n'est pas son vrai prénom mais j'aime l'appeler comme-ça).

Dans beaucoup de jeux, il y a une voix off, dans celui-là c'est Marie-Chantal qui nous donne des phrases comiques dont son fameux "les patients sont priés d'être patients".

L'effet comique ne repose pas uniquement sur Marie-Chantal mais aussi sur les maladies et leur traitement : faire exploser puis regonfler une tête comme un ballon, couper une langue comme un boucher, chercher des gens invisibles grâce à leur chapeau, stresser parce que le dernier patient de votre urgence boit sa potion à la fin du chrono.

Ce jeu est vieux mais il est FUN, pour ceux qui sont rebutés par les graphismes, il existe une suite : two point hospital mais sans VF.

La Goutte d'Eau Internationale

សូមស្វាគមន៍មកកាន់ប្រទេសកម្ពុជា។ Bienvenue au Cambodge

Envie de voyager ? On te raconte notre année dans la Goutte d'Eau, des recrutements jusqu'à notre retour du Cambodge !

Le voyage tant attendu !

Septembre 2018: Le début de l'aventure !



Photo de notre équipe et de nos anciens. En haut : Rémy, Marc-Antoine, Quentin, Thomas, Anne-Claire, Joséphine, Tarik. En Bas : Miriana, Lina, Jeane

A la suite d'un entretien nous avons été sélectionnés directement pour le projet Cambodge par les anciens membres de la Goutte d'Eau ! On a tout de suite entamé les premières réunions avec les anciens membres du projet pour savoir par quoi commencer car tout s'enchaîne très vite. Nous avons également eu la chance de rencontrer, avant notre départ, notre contact local au Cambodge : notre très chère Madame Saphan CHAK (le S de l'aorte), autour d'un bon resto.

Novembre-Décembre: Apprendre à emballer

Nous avons réalisé des emballages cadeau aux magasins Joué Club et la Chaise Longue de Villeneuve d'Ascq, afin de réunir le plus de fonds possible pour le projet. Ceci nous prenait beaucoup de temps, notamment pendant la période des examens mais nous avons réussi à tout concilier (Inch').



Rémy, Lina et Tarik tenant le stand d'emballage

De Janvier à Juin: Des dossiers... partout !

Nous avons commencé à compléter de nombreux dossiers de financement comme le JSI, le FSDIE, la mairie de Calais, etc. Ces documents sont longs et complexes (eh oui, quasi trois semaines non stop pour le JSI) c'est pourquoi nous avons été accompagnés et suivis par l'association Cap'Solidarité et le BVEH. Pour finir, à la suite de ces dossiers nous avons dû passer plusieurs oraux composés d'un jury d'une dizaine de personnes, constitué notamment par des membres du gouvernement. Sans vous mentir, c'était assez impressionnant et stressant, malgré tout ça nous nous en sommes bien sortis (enfin on pensait, vous comprendrez lol).

12 juin 2019: Catastrophe

Nous avons été averti que nous n'avons pas eu la subvention du JSI, qui représentait un quart de notre budget, mais grâce à nos contacts (Saphan et Vanna) qui ont été très compréhensifs, nous avons pu nous arranger pour partir quand même, malgré quelques concessions.

17 juin 2019: Pour enfoncer le clou

Rémy s'est fait braquer sa voiture, donc volé son sac, avec toutes ses affaires du Cambodge dedans lol (dont 460 euros) à deux jours du départ. Mais grâce à notre entraide exceptionnelle Rémy a pu partir avec nouuus. (eh merce)

Le voyage tant attendu !

18 juin 2019 : Le départ ! (enfin)



*Dernière photo avant le départ !!
En haut : Joséphine, Tarik, Marco, Rémy
En bas : Lina, Jeanne*

Après un vol de 10h jusqu'à Pékin, nous sommes partis pour une escale de 15h dans cette magnifique ville dont nous n'avons vu que l'aéroport, avec de la censure des réseaux sociaux, bref, un réel plaisir comme vous pouvez l'imaginer. Cependant, on ne remerciera jamais assez Marco pour avoir ramené son passionnant jeu de tarot.

19 juin 2019, minuit

Nous arrivons enfin à Phnom Penh, crevés mais mille fois trop contents d'y être enfin, et nous rencontrons nos contacts avec lesquels nous avons parlé tout au long de l'année. Clairement les meilleurs contacts de la terre +++



*Nous et Saphan !
De gauche à droite : Marco, Rémy, Jeanne, Tarik, Lina, Saphan (le S)*

Après 2h de route sur des dos d'ânes, nous arrivons à la maison (Lina pas rassurée des chiens mais j'ai surmonté ça (eh merce)).

La lère semaine de voyage

On a découvert tous les membres de la famille (des amours au max), puis on a visité les anciennes écoles rénovées auparavant par les anciens groupe Cambodge. Puis nous sommes allés dans les deux écoles concernées par notre projet. Les enfants et les enseignants étaient ravis de nous rencontrer et étaient tous très souriants. Dans les jours qui suivent nous avons commencé les travaux des salles de classe : casser des murs, peintures, déblayer). Nous nous sentions très à l'aise avec notre famille d'accueil (devenue une réelle famille de cœur). Contrairement à ce qu'on pensait la nourriture était très bonne, juste un peu répétitive (et vive le riiiiiz), mais on s'est vite habitués.



Photo devant l'école de Tunle Neam, que nous avons aidé à construire

La Goutte d'Encre Internationale

2e semaine

C'est parti pour une excursion de 5 jours ! Nous avons commencé par visiter la capitale Phnom Penh. On est ensuite allés visiter un ancien camp de détention et de torture, le S21, utilisés par les khmers rouges afin de réprimer les opposants politiques, les gens cultivés (diplomates, professeurs, médecins ...). Puis nous avons continué notre visite par le marché central, plus grand marché couvert d'Asie. Pour finir nous sommes allés découvrir les temples d'Angkor (wola c'est bo). Saphan et Vanna nous ont fait visiter de magnifiques lieux !! Pour la petite histoire, on se levait tous les jours à 5h et on était 8 dans une voiture, dont deux dans le coffre et 3 devant + on avait des petits hôtels à 3 dollars avec 3 lits pour 6 mais je vous jure ça fait des souvenirs de ououf.



En haut à gauche : photo d'une colline entièrement recouverte de Bouddha dorés (magnifique). En haut à droite : temple Cambodgien typique. En bas : un des nombreux temples d'Angkor

3e semaine

On a aidé à finir les travaux (en en profitant pour jouer avec les enfants de l'école) et bu beaucoup de coco lol (coucou Marco). Vanna a eu la gentillesse d'emmener en scooter Tarik et Lina pour racheter une carte SIM (wola pire arnaque de la terre de se mettre avec Tarik pour partager la carte SIM je vous jure source de grosses embrouilles). Puis nous avons eu notre inauguration : c'était hyper impressionnant, on était auprès des préfets, moines, etc.. et on a fait un discours !



Photo de l'inauguration avec les enfants de l'école, featuring Tarik de dos

14 juillet

Fête nationale pour nous! La famille nous a cuisiné un steak frite pour l'occasion : un pur bonheur après 3 semaines non stop de riz. Après un tel repas nous sommes allés nous balader dans le village pour profiter des derniers instants.

15 et 16 juillet

Nous avons passé ces 2 jours à l'école pour réaliser l'action de sensibilisation. Les enfants ont adoré mais c'était très difficile à cadrer sans parler et comprendre le khmer... Ils nous ont aussi fait plein de jolis dessins pour ceux de l'école du bourg à Houplines. Nous avons aussi réalisé de jolies fresques sur les murs de l'école afin de laisser une petite trace de notre passage.



Photo d'une salle de classe pendant une de nos actions de prévention

Avant dernier jour

Cette journée a été consacrée à nos lessives (à la main sinon c'est pas drôle) et à nos sacs. Imaginez trier un mois d'affaire éparpillé dans une maison. Voilà voilà vous vous rendez compte du b*rdel que c'était. Mais on a surtout bien rigolé en retrouvant des affaires chez les uns et les autres.

Le dernier jour

Pour notre dernier jour nous avons passé la journée à Phnom Penh. Nous avons acheté nos derniers souvenirs et passé la journée dans un centre commercial. Honnêtement ça fait du bien de retrouver un monde comme le notre après un mois de dépaysement total.

Le moment du départ a été un moment riche en émotion pour tous les membres du groupe mais aussi pour Saphan et Vanna, nous avons tous versé notre petite larme (ouais on est des fragiles ouais).



Le retour en France

Le vol jusque Pékin a été très rapide puisque nous avons tous dormi. Une nouvelle escale de 6h nous attendait mais nous étions devenu des pro des escales donc oklm. Le dernier vol nous a tous paru interminable tellement nous étions impatients de rentrer (et ce malgré la saga Harry Potter proposée dans l'avion). Nous avons tous retrouvé nos proches puis nous sommes partis chacun de notre côté après un énorme câlin collectif.

Les premières semaines de retour à la réalité on été « spéciales » pour nous. Retrouver ses marques, son confort, etc c'est vraiment particulier après un si long voyage. On se sent aussi en décalage par rapport aux membres de notre famille, on est beaucoup plus posés, à prendre le temps, moins prise de tête. Donc vraiment ce voyage fait du bien. Plusieurs semaines après notre retour, nous avons entamé les actions retour notamment auprès des différents contributeurs financiers. Notre dernière mission est de recruter les nouveaux membres du projet Cambodge 2020 afin de pérenniser notre action et surtout pour qu'ils aient la chance de rencontrer Saphan, Vanna et papi.

A nos futurs descendants vous avez une giga chance de faire partie de ça, profitez à fond c'est un truc de fou !



La Goutte d'Encre Locale

Edition tutos écolos : produits hygiéniques

Comme la plupart des étudiants tu as sûrement conscience des enjeux écologiques mais mettre en oeuvre des actions en accord avec tes idées te semble compliqué.

Comment trouver le temps d'agir de façon plus responsable alors que ton semestre est en train de sombrer dans un retard abyssal et que ta fatigue et ta flemme sont inversement proportionnelles au contenu de ton porte-monnaie?

Astuces rapides, économiques et satisfaisantes, NOUS AVONS DES SOLUTIONS!

Les shampoings et les savons solides

Abandonne les gels douche et les shampoings liquides!

Les bouteilles de gels douche sont 186 millions à être jetées en France tous les ans et ne sont pas toujours correctement triées pour être recyclées.

Utiliser un shampoing et un savon solides permet donc de réduire ton impact environnemental mais aussi d'économiser 20 à 80€ par an !!!

Il est très facile de s'en procurer car ils sont en vente dans les marchés locaux et de vrac (comme biocoop et Day by Day) ainsi que dans toutes grandes surfaces!

Les savons et shampoings solides sont aussi souvent plus respectueux de notre corps (les gels douche sont régulièrement responsables d'irritations des muqueuses)



Des shampoings solides.

Dis stop aux coton-tiges, utilise des oriculis!

Les cotons-tiges représentent 1,2 millions de tonne de déchets par an en France et sont avec les pailles en plastique parmi les détritiques les plus fréquemment retrouvés dans nos océans.

De plus ils poussent le cérumen à l'intérieur de l'oreille ce qui augmente le risque d'otites. Ils seront interdits en France en 2020

Tu peux donc dès maintenant te procurer un oriculi, une tige munie d'une partie incurvée avec laquelle on racle la première partie extérieure de l'oreille.

Il est réutilisable à vie; il suffit de le nettoyer à l'eau et au savon après utilisation.

Tu peux t'en procurer en ligne, dans des grandes surfaces ou encore dans des magasins en vrac. Un Oriculi coûte aux alentours de 4€ donc son achat est rentabilisé au bout de 6 ans et demi si tu utilises 4 cotons-tiges par semaine. Il prévient aussi la formation de bouchons d'oreille.



Trois oriculis différents.

La fin des tampons

Les tampons et serviettes jetables représentent 100 à 150kg de déchets par an par personne menstruée.

De plus elles représentent une dépense allant de 5 à 15 € par mois ce qui n'est pas rien dans un budget étudiant.

Une bonne alternative est la coupe menstruelle qui coûte de 13 à 30€ et se garde de 5 à 10 ans. Elle se pose comme un tampon, se garde 6h, et se nettoie par un passage à l'eau bouillante.

Elle est en silicone et ne contient pas de produits chimiques.

Un autre aspect écologique par rapport aux tampons est relatif à sa production qui ne nécessite pas de pesticides.



Des coupes menstruelles toutes colorées.



L'Horoscope de la Mama

Oct 2019

BELIER



Money, money, money ! Must be funny, in the rich man's world. L'époque des fins de mois difficiles est révolue.... Du moins pour ce mois ci.

GEMEAUX



L'année commençait si bien, mais te voilà de nouveau affalé (e) devant la dernière série Netflix à la mode. Tu manques clairement de motivation.

LION



Ta vie professionnelle ou tes études devrait(ent) se présenter sous des auspices nettement plus favorables que dernièrement... Normalement. Mais il ne faut pas te reposer sur tes lauriers.

BALANCE



Laisse Mama te rassurer un peu. Tu n'es pas une catastrophe ambulante. Tu as juste un peu de mal à comprendre le monde qui t'entoure. Et cela ne fait pas de toi un extra-terrestre.

SAGITTAIRE



Tout va bien dans le meilleur des mondes pour toi. Autour de toi le monde s'effondre, mais cela ne t'atteint pas du tout. Un monde paisible s'offre à toi.

VERSEAU



Tu fais du mal à ceux qui t'entourent. Et le pire dans tout ça c'est que ce n'est pas du tout voulu. Octobre n'est juste pas le bon mois pour toi.

Octobre, le mois de :

La persévérance

TAUREAU



Quelque chose te tracasse sur le plan relationnel. Tu es peut-être en froid avec un ami, un collègue, ou autre. Peu importe qui te pose problème, rien ne se résoudra sans une bonne discussion.

CANCER



Octobre est pour toi un mois propice à l'obtention d'une prime, d'un prix, d'un contrat, de la reconnaissance de tes pairs. Profite !

VIERGE



Il est bon, parfois, de savoir se fixer des objectifs plus simples. Une meilleure organisation t'apportera plus de motivation et donc de meilleurs résultats.

SCORPION



Que faire de tous ces achats estivaux qui s'accumulent chez toi ? Simple ! On se débarrasse de tout. Tu as du mal à te détacher de ce qui n'a aucun intérêt pour toi.

CAPRICORNE



Une petite remise en question de tes choix te fait douter de ton aptitude à finir l'année dans de bonnes conditions. Tout le monde a des hauts et des bas. Ne prends pas de décision hâtive.

POISSON

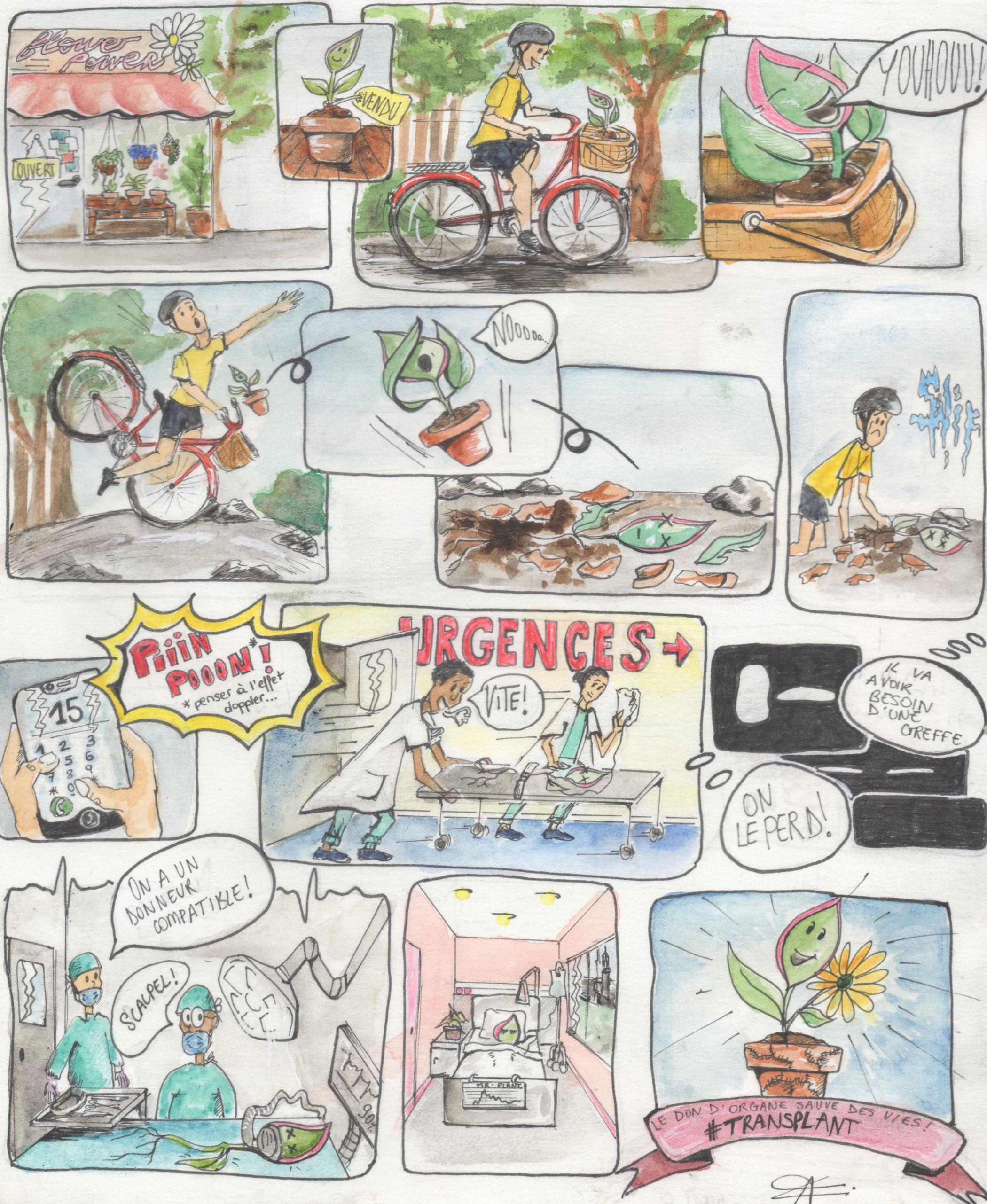


Fais attention à tes entrées d'argent. Une petite baisse de moral et te voilà parti(e) dans un tourbillon de dépenses inutiles. Et... Bam ! Plus un sou.

LE PROVERBE DU MOIS :

« Qui a planté un arbre n'a pas vécu inutilement. »

LE TRANSPLANT





OFFRE DE PARTENARIAT

GRATUITÉ
SUR LA DURÉE DE VOS ÉTUDES⁽¹⁾
ÉTUDIANT DE 18 À 29 ANS



80 €

versés sur le compte de
l'étudiant
sur présentation de la carte corpo.



Carte Visa CLASSIC

VOS CONTACTS

Agence Loos Lez Lille

175 rue Marechal Foch
59120 LOOS

Marina BELOSO

marina.beloso@bnpparibas.com

03 20 10 94 01

Clarisse DILUAMPANGA

clarisse.diluampanga@bnpparibas.com

03 20 10 94 04

Agence Lille Grand Place

9 Place du Général de Gaulle
59 000 LILLE

03 28 52 56 00

Cassandra TALEB

cassandra.taleb@bnpparibas.com

+ Gestion des comptes par internet
sur le site « *mabanque.bnpparibas* » ou
sur l'application « *Mes Comptes* »

+ Assurance perte et vol : carte
bancaire et chéquier

+ Facilité de caisse

Taux prêt étudiant à 0.80% ⁽²⁾

Exemple :

Crédit de 3 000 € sur 36 mois

Montant des échéances : 84,37 €

Coût total du crédit : 37,32 €

Un crédit vous engage et doit être remboursé.

Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.



BNP PARIBAS

La banque d'un monde qui change

⁽¹⁾ Offre réservée aux étudiants de 18 à 29 ans, valable jusqu'au 31/12/2019, pour toute ouverture d'un compte chèques BNP Paribas dans l'une des agences Bnp Paribas sous réserve d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas. BNP Paribas, SA au capital de 2 492 372 484 euros - Siège Social : 16 Bd des Italiens, 75 009 PARIS, immatriculée sous le n°662042449 RCS PARIS - Identifiant CE FR 76662042449 - ORIAS n°07 022 735.

⁽²⁾ TEG hors assurance. Offre réservée aux étudiants de 18 à 29 ans, valable jusqu'au 31/12/2019, pour toute ouverture d'un compte chèques BNP Paribas dans l'une des agences Bnp paribas, sous réserve d'acceptation de votre dossier par BNP Paribas.